

Año académico 2026-27

CURSO CERTIFICADO

HERBORISTA FAMILIAR



I PARTE – CURSO CERTIFICADO

HERBORISTA FAMILIAR

“La distinción de herborista se otorga a aquellos que eligen trabajar en el campo de la herboristería como cultivadores, maestros, productores, cuidadores y clínicos mientras continúan una búsqueda constante de conocimientos en este campo.”

academiadepplantas.es



Programa detallado

EL ORDEN PUEDE CAMBIAR, PERO VAMOS A CUBRIR ESTE MATERIAL DURANTE EL AÑO Y SEGURAMENTE VOY A AÑADIR ALGUNOS TEMAS QUE TODAVÍA NO ESTÁN EN ESTA LISTA, SEGÚN NECESIDAD.

En cada grupo hay estudiantes que van muy rápido y se esmeran mucho y otros que van más lento pero a fondo, y algunos que tienen tiempo limitado. En mi opinión no se pueden poner a todos en el mismo saco como lo hicieron en la escuela cuando éramos pequeños. Por eso para las personas que van a tener más tiempo y ganas, organizaré talleres adicionales, que no están en esta lista básica.

Por ejemplo:

- fin de semana "Manejo Holístico de Cáncer con plantas";
- fin de semana "Manejo Holístico de Estrés con plantas, viendo a fondo el sistema nervioso";
- fin de semana "Tratamiento del Dolor con plantas"; viendo a fondo alcaloides analgésicos, antiespasmódicos, calmantes, relajantes, extracción correcta de este tipo de medicina y plantas usadas tradicionalmente para este fin;
- u otro: Primeros Auxilios a base de plantas- curso práctico para crear productos que siempre necesitamos en casa y durante el viaje, etc.)

Vamos a trabajar con plantas según temporada, 10-13 plantas al mes. Esto es mucho trabajo si queréis conectaros con estas plantas y encontrar cuales son vuestras aliadas.

Siempre voy a intentar que el curso sea lo más práctico posible y todos los preparados te los llevarás a casa. Vamos a usar muchos tarros de 100 y 250ml de boca ancha, te aconsejo empezar a guardarlos ya, y siempre bien limpios para ahorrar trabajo después.





Cómo es NUESTRA ACADEMIA

El curso tendrá lugar en nuestra Academia de Plantas; **una casa de campo rodeada de jardines y bosques cerca del mar en Gondomar.**

Tendremos playas secretas muy cerca y bosques frondosos dónde perdernos y conectar con nosotros mismos, las plantas y la Naturaleza.

Creemos que los cursos presenciales, las experiencias con plantas y los libros en papel tienen mucho más valor que los cursos online.

La experiencia real: olor, sabor, tacto y energía de las plantas; es absolutamente necesaria si quieres trabajar en este campo.

Yggdrasil3raices está creado por personas con sólida formación y mente científica. La mente científica siempre duda y hace preguntas. Colaboramos con los mejores herboristas del mundo y los mejores especialistas en esta materia de España.

Síguenos en instagram para estar al día de todos nuestros cursos y actividades: [@academiadepplantas_yggdrasil](https://www.instagram.com/academiadepplantas_yggdrasil)

1ER ENCUENTRO

HERBORISMO.

Qué es la ley natural y por qué trabajamos con las plantas?

La ley natural, empoderamiento, herramientas para hacer el cambio, enraizar, volver a la naturaleza. Espacio seguro en esta academia.

UNA RELACIÓN ECOLÓGICA

- Cómo funcionan las plantas
- Tradiciones en herborismo
- Energética de plantas
- Ley natural y empoderamiento
- Reconexión
- Glosario herbal

ACCIONES DE PLANTAS Y ENERGÉTICA EN DIFERENTES SISTEMAS

- Acciones de las plantas - glosario
- Energética
- Ayurveda
- Medicina china

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ANATOMÍA

- Introducción a la anatomía
- Anatomía de los sistemas corporales y homeostasis
- Libros que vamos a usar este año de estudios

CREANDO FÓRMULAS-TEORÍA

- Elección de plantas para una fórmula
- Sinergia
- Interacciones dentro de una fórmula
- Extracción correcta de constituyentes herbales, para que remedio funcione

EN EL JARDÍN

- Preparando un jardín de plantas de otoño
- Trabajo con tierra, diseño según necesidad

Os enseñaremos diferentes jardines de plantas medicinales y regalaremos el libro de César “agricultura biológica”.

MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

Introducción a la botánica.

- Trabajamos con 10-13 plantas de temporada (*Roteiro medicinal*)

Habitualmente en Academia celebramos el comienzo de nuevo ciclo de enseñanzas con un ritual.

Pedimos apoyo para este año de Naturaleza y los elementos que nos acompañaran durante este proceso intensivo que para siempre cambiará nuestras vidas.

Hacemos una ofrenda de flores y semillas bajo el árbol viejo, nos centramos y juntamos en nuestra intención. Cerramos el círculo.



2^{DO} ENCUENTRO

SOLUBILIDAD Y EXTRACCIÓN. Conceptos básicos

APRENDERÁS

- Cómo hacer las mejores medicinas a base de plantas
- Por qué es importante comprender los componentes y la solubilidad de las plantas
- Qué es la solubilidad y cómo funcionan los disolventes/menstrua
- Qué determina la solubilidad de un componente de la planta?
- Cómo relacionamos los componentes con sus disolventes preferidos
- Qué es la polaridad y cómo afecta a la solubilidad
- Cómo entender y utilizar el continuo de polaridad y solubilidad.
- Cómo elegir el mejor solvente o combinación de solventes
- Características de solubilidad del agua, etanol, glicerina, vinagre, miel y aceites.
- Los efectos del tiempo, la temperatura, la agitación y la presión sobre la solubilidad.
- Cómo la matriz de la planta individual afecta a la solubilidad
- Cómo utilizar la solubilidad para seleccionar los componentes y acciones deseadas de diferentes hierbas.
- Qué son los glucósidos y las agliconas y por qué son importantes?
- Los efectos del pH (acidez y alcalinidad) sobre la solubilidad y la extracción.
- Qué es la precipitación, por qué ocurre y qué hacer al respecto
- Cómo utilizar características organolépticas para evaluar sus extractos.

- La clasificación de los componentes vegetales y sus solubilidades.
- Cómo aprender más sobre el uso de los principios de solubilidad y extracción para hacer mejores medicamentos.

PROGRAMA

- Por qué es importante la solubilidad
- Polaridad y solubilidad
- Polaridad y disolventes
- Solubilidad: otras influencias
- Matriz vegetal y solubilidad
- Glucósidos, agliconas y pH
- pH, precipitación y solubilidad
- CO₂, organolépticos y constituyentes

VAMOS A PRACTICAR LA EXTRACCIÓN CORRECTA

- Preparaciones de vinagre y miel: vinagres infundidos, shrubs, oxímeles, miel botánica, jarabes, cordiales, electuarios,
- Preparaciones con agua, alcohol, glicerina vegetal, aceite: infusión, decocción, tintura, intractum, glicerita, tintura doble, aceites macerados

MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

- Trabajamos con 10-13 plantas de temporada (*Roteiro medicinal*)



3ER ENCUENTRO

LA COMIDA ES LA BASE.

Sistema digestivo.

*En este encuentro recogemos, preparamos y comemos juntas.
Este encuentro también es mini curso de cocina silvestre-medicinal.*

LA COMIDA ES LA BASE

- Alimentos integrales frente a alimentos procesados
- Elegir plantas para comer
- Comer según las estaciones
- Macronutrientes
- Micronutrientes
- Fito químicos
- Alimentos para la convalecencia
- Comer conscientemente
- Nutrición ayurvédica
- Nutrición según la medicina tradicional china

HIERBAS EN LA COCINA DE TU JARDÍN MEDICINAL

- Hierbas de cocina para la digestión
- Hierbas de cocina que apoyan la inmunidad
- Consejos de jardinería: Plantas fáciles de cultivar para el jardinero principiante
- Pautas para sembrar y para la cosecha
- Como conservar hierbas y almacenamiento correcto de las plantas

FORAGING DE PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES Y MEDICINALES

- Plantas silvestres comestibles comunes
- Responsabilidad y tus derechos
- Que dice la ley natural sobre eso?
- Gratitud a la naturaleza y Ceremonia

CREANDO TU MATERIA MÉDICA

- Organización de tu Materia Médica
- Tu herbario medicinal. De regalo: Bonito Archivador de Academia de Plantas

DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA DIGESTIVO Y TRATAMIENTO CON PLANTAS. RECETAS.

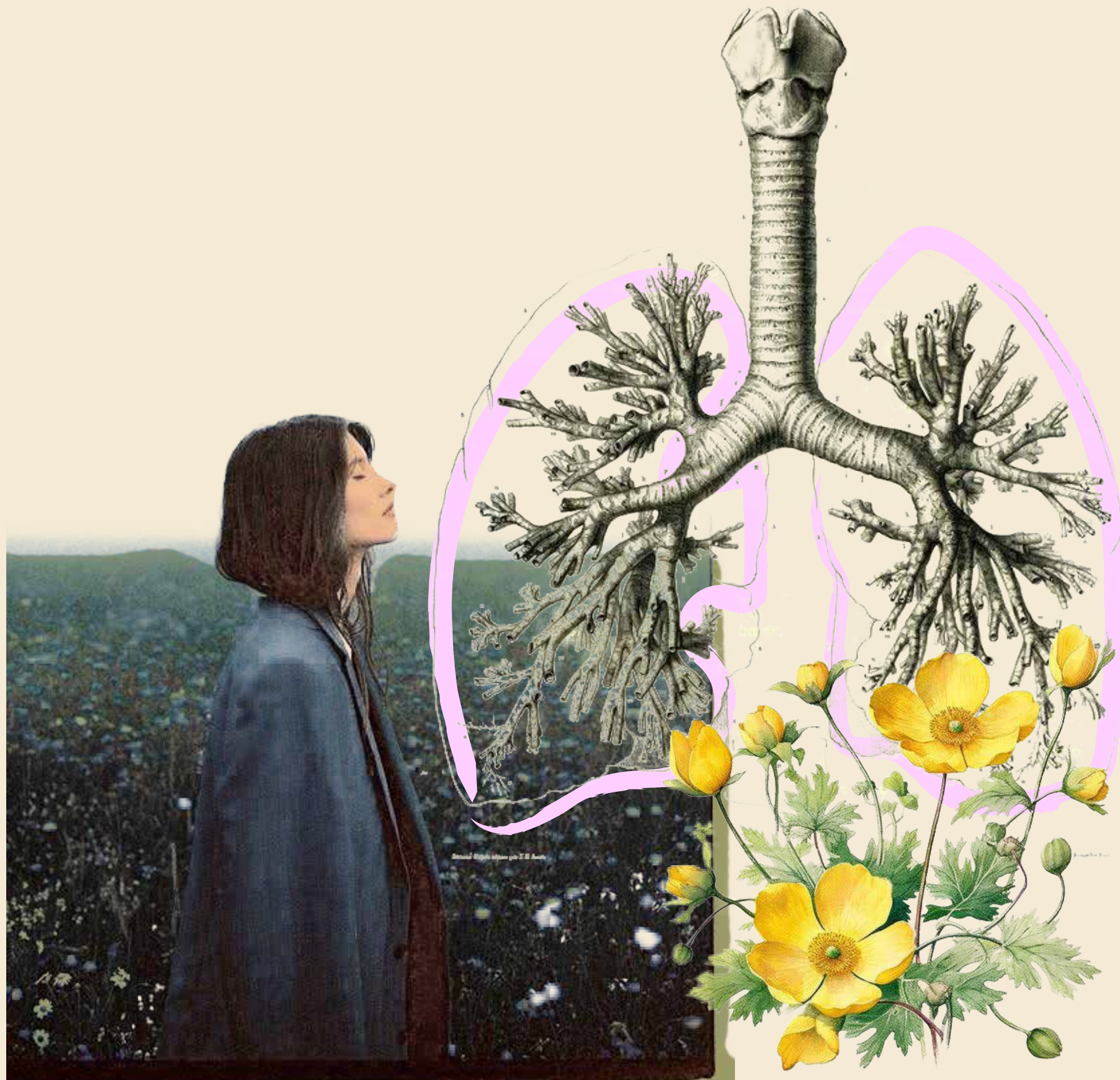
- Disbiosis, estreñimiento, diarrea, síndrome del intestino irritable, mala absorción, obesidad, enfermedad inflamatoria intestinal (EII), náuseas y vómitos, úlceras en la boca, acidez, gases y distensión abdominal, gastritis y úlceras pépticas, cálculos biliares y problemas de la vesícula biliar, problemas hepáticos, parásitos.

Estudiaremos fórmulas herbales y enfoque holístico para estas dolencias.

MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

- Trabajamos con 10-13 plantas de temporada (*Roteiro medicinal*)





4^{TO} ENCUENTRO

EXAMENES DEL 1 ER SEMESTRE.

Sistema inmune & sistema respiratorio.

Durante los exámenes podéis usar todos vuestros materiales, libros y apuntes. En esta parte, mayormente, será tipo test. En otra parte del examen vais a tener que reconocer plantas.

SISTEMA INMUNITARIO: Descripción general de la función inmune, Respuesta inmune, Componentes del sistema inmunológico, Inmunomoduladores, Estimulantes inmunológicos. Anatomía del sistema respiratorio y su función.

DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA INMUNE Y DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y TRATAMIENTO CON PLANTAS, RECETAS.

• Infecciones, alergias, síndrome de fatiga crónica, resfriados y gripe, catarro y sinusitis, dolor de oídos, amigdalitis y laringitis, dolor de garganta e inflamación de ganglios, asma, fiebre del heno, tos y bronquitis.

Estudiaremos fórmulas herbales y enfoque holístico para estas dolencias.

MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

• Trabajamos con 10-13 plantas de temporada (*Roteiro medicinal*)

5^{TO} ENCUENTRO

CUIDADO CORPORAL Y AMBIENTE SALUDABLE.

Piel, ojos y boca.

COSMETICA CON PLANTAS

Anatomía de la piel | Condiciones comunes de la piel | Aplicaciones tópicas
Salud interna = Salud externa | Aceites tópicos con infusión de hierbas,
ungüentos y bálsamos, mantecas corporales, exfoliantes con sal y azúcar,
baños de hierbas | Recetas para el rostro y el cabello: limpiadores,
humectantes, tónicos | Diez ingredientes comunes para el cuidado del cuerpo
que se deben evitar. (Llevarás a casa varios productos).

LIMPIEZA CON PLANTAS

Construyendo un ambiente saludable minimizando la exposición a toxinas
ambientales en el hogar: preparamos los productos de limpieza inocuos.
(Llevarás a casa varios productos)

DOLENCIAS COMUNES DE LA PIEL, OJOS, BOCA Y TRATAMIENTO CON PLANTAS, RECETAS.

herpes, eczema, acné, urticaria, infección por estafilococos, verrugas, psoriasis,
conjuntivitis, blefaritis.

Estudiaremos fórmulas herbales y enfoque holístico para estas dolencias.

MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

• Trabajamos con 10-13 plantas de temporada (*Roteiro medicinal*)





6^{TO} ENCUENTRO

Sistema urinario y hormonal.

DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA URINARIO Y HORMONAL Y TRATAMIENTO CON PLANTAS, RECETAS.

Infecciones del tracto urinario, retención de líquidos, cálculos renales, problemas de próstata.

Síndrome premenstrual, problemas menstruales, problemas mamarios benignos, infecciones vaginales, endometriosis, menopausia, bajo deseo sexual, impotencia, infertilidad, fibromas, quistes ováricos, problemas de tiroides, diabetes 2.

Estudiaremos fórmulas herbales y enfoque holístico para estas dolencias.

MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

• Trabajamos con 10-13 plantas de temporada (*Roteiro medicinal*)

7^{MO} ENCUENTRO

Sistema circulatorio y musculo-esquelético

DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA CIRCULATORIO Y MUSCULO-ESQUELÉTICO Y TRATAMIENTO CON PLANTAS, RECETAS.

Anemia, enfermedades cardíacas, mala circulación, calambres, mal de altura, presión arterial alta, enfermedades arteriales, varices, úlceras y hemorroides.

Tratamiento de huesos, músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, cartilagos. Artritis, gota, osteoporosis, dolores musculares y fibromialgia.

Estudiaremos fórmulas herbales y enfoque holístico para estas dolencias.

INTRODUCCIÓN A MEDICINA TRADICIONAL CHINA

MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

- Trabajamos con 10-13 plantas de temporada (*Roteiro medicinal*)



Pag. 68.

TAB. V.

42785

Even Blooming Blackberry
W. S. Goldsborough
Wesley Heights, C.

D. G. Passmore
10.30.08
11.4.08





8^{VO} ENCUENTRO

Sistema nervioso & endocannabinoide - sistema de bienestar y protección global

DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA NERVIOSO
& SISTEMA ENDOCANNABINOIDE.
CIENCIA NUEVA. RECETAS.

Tensión y ansiedad, depresión, insomnio, dolor de cabeza y migrañas, TDAH, mala memoria y concentración, neuralgia y ciática, culebrilla. Síndrome de deficiencia clínica de endocannabinoides.

Estudiaremos fórmulas herbales y enfoque holístico para estas dolencias.

COMENTARIOS A EXÁMENES DE 2^º SEMESTRE.
DIPLOMAS Y FIESTA.
CERRAMOS EL CÍRCULO.



MUCHAS GRACIAS

*"Y al bosque me voy,
para perder mi mente y
encontrar mi alma"*

John Muir

contacto@academiaplantas.es
instagram: @academiaplantas_yggdrasil

